

<献立表>



現場：シャローム横浜
献立種類：特養（通常／A）
年月日：2026年10月1日（木）～ 2026年10月10日（土）

	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご 飯 味噌汁 さつま揚げの炒め物 煮 豆 漬 物	ご 飯 味噌汁 一口昆布巻 卵とじ 漬 物	食パン コンビーフポテト 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 しらすおろし 細切り昆布の炒め物 漬 物	ご 飯 味噌汁 切干し大根の煮付け オクラの和え物 漬 物	食パン ウィンナーソテー 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 茄子田舎煮 いんげんの胡麻和え 漬 物	ご 飯 味噌汁 納 豆 源平煮 漬 物	ご 飯 味噌汁 温泉卵 キャベツの煮浸し 漬 物	フレンチトースト ポトフ 果 物 飲 物
	ご 飯 味噌汁 メンチカツ ブロッコリーのあんかけ 大根のツナサラダ	ご 飯 清 汁 西京焼き さつま芋の煮物 いんげんの白和え	ご 飯 清 汁 松風焼 なすと桜えびの炒め物 胡瓜の酢の物	醤油ラーメン かにしゅうまい 杏仁豆腐	チキンカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ご 飯 清 汁 鯖の味噌煮☆ 豚肉とごぼうの炒め物 ほうれん草の土佐和え	ご 飯 ジュリアンスープ スパイシーチキン れんこんのきのこ炒め トマトとブロッコリーのサラダ	ご 飯 清 汁 鮭の利休焼 ひじきの煮物 ほうれん草の胡麻和え	ご 飯 コンソメスープ☆ ハンバーグ☆ ビーフン炒め マカロニサラダ☆	ご 飯 味噌汁 すき焼き風煮 筍と桜えびの炒め物 もやしと人参の辛子和え
	ご 飯 清 汁 粕 漬 車麩の煮物 白菜のなめ茸和え	ご 飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 白滝の有馬煮 小松菜の胡麻和え	ご 飯 味噌汁 鮭の塩だれ焼 三色いなりの煮物 青梗菜の磯和え	ご 飯 味噌汁 ほっけのみりん醤油漬け うの花炒り キャベツの辛子和え	ご 飯 味噌汁 鯖の梅焼き きんぴらごぼう 白菜のくるみ和え	三色丼 味噌汁 里芋の含め煮 豆苗ともやしの和え物	ご 飯 味噌汁 煮 魚☆ かぶの煮物 青梗菜のわさび和え	ご 飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 いこみこうや 胡瓜と柚子の浅漬	ご 飯 中華スープ☆ 豆腐とエビの炒め物 シュウマイ 抹茶ゼリー	ご 飯 清 汁 白身魚の紅葉揚 小松菜と厚揚げの生姜醤油炒め もずく酢
	126kcal 蛋白質 42.7 g 脂質 21.7 g 食塩 7.4 g	1202kcal 蛋白質 48.2 g 脂質 22.5 g 食塩 6.6 g	1056kcal 蛋白質 48.0 g 脂質 55.1 g 食塩 6.6 g	1090kcal 蛋白質 41.5 g 脂質 18.5 g 食塩 9.8 g	1122kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 21.6 g 食塩 6.2 g	1054kcal 蛋白質 46.1 g 脂質 47.9 g 食塩 6.4 g	1151kcal 蛋白質 45.1 g 脂質 21.0 g 食塩 6.5 g	1271kcal 蛋白質 50.6 g 脂質 32.4 g 食塩 7.5 g	1349kcal 蛋白質 43.2 g 脂質 36.5 g 食塩 6.7 g	1443kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 52.6 g 食塩 6.6 g

<献立表>



現場：シャローム横浜
献立種類：特養(通常/A)
年月日：2026年10月11日(日)～2026年10月20日(火)

	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご 飯 味噌汁 納 豆 切干し大根の煮付け	ご 飯 味噌汁 さんま生姜煮 ぜんまいの煮付け 漬 物	食パン ベーコンエッグ 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 一口昆布巻 茄子田舎煮 漬 物	ご 飯 味噌汁 さつま揚げの炒め物 おくら土佐和え 漬 物	ご 飯 味噌汁 にしんの甘露煮 源平煮 漬 物	食パン 白菜のクリーム煮 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 納 豆 小松菜の煮浸し	ご 飯 味噌汁 れんこんの炒め物 煮 豆 漬 物	食パン ミネストローネ ウィンナーソテー 果 物
	ご 飯 味噌汁 鯖のマヨ明太焼 チャプチェ 大根と水菜の梅和え	散らし寿司 清 汁 粕 漬 筑前煮 白菜とカブの柚子香和え	シーフードカレー シーザーサラダ フルーツヨーグルト	ご 飯 味噌汁 鯖の幽庵焼 里芋の千草あんかけ 白菜の土佐和え	ご 飯 味噌汁 ビーマソ肉詰めフライ かぶの煮物 ほうれん草の磯和え	ご 飯 コンソメスープ☆ さつま芋と鶏肉のマヨネーズ焼 蓮根とキノコがーリック炒め トマトとアスパラのサラダ	ご 飯 味噌汁 鮭の利休焼 白滝の有馬煮 胡瓜の酢の物	カレー南蛮 野菜コロッケ ほうれん草のお浸し	ご 飯 中華スープ☆ 麻婆豆腐 かにしゅうまい 春雨サラダ	ご 飯 味噌汁 太刀魚のねぎあんかけ ワタいなりの煮物 かぶの梅和え
	ご 飯 清 汁 半月オムレツ さつま芋の煮物 胡瓜の塩昆布和え	ご 飯 味噌汁 吉野煮 なすの揚げ浸し ほうれん草の胡麻和え	ご 飯 味噌汁 甘から豚れんこん がんもの煮物 青梗菜のゆかり和え	ご 飯 ジュリアンスープ 牛肉のオスターソース炒め コーンしゅうまい リンゴムース	ご 飯 味噌汁 蒸魚の野菜あんかけ 車麩の煮物 胡瓜のスタミナ漬け	ご 飯 たぬぎ汁 焼 魚 うの花炒り キャベツの生姜醤油和え	ご 飯 けんちん汁☆ しぐれ煮 青梗菜のわさび和え 果 物	ご 飯 味噌汁 鯖のおろし煮 南瓜の含煮 白菜の土佐和え	ご 飯 清 汁 西京焼き いこみこうや モロヘイヤの胡麻和え	ご 飯 味噌汁 鶏肉のマヨ明太焼 胡瓜と竹輪の和え物 柚子ゼリー
	1食分 - 1308 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 36.2 g 食塩 6.3 g	1食分 - 1216 kcal 蛋白質 47.5 g 脂質 27.5 g 食塩 7.9 g	1食分 - 1603 kcal 蛋白質 42.0 g 脂質 62.3 g 食塩 6.1 g	1食分 - 1346 kcal 蛋白質 38.7 g 脂質 41.7 g 食塩 6.5 g	1食分 - 1116 kcal 蛋白質 35.7 g 脂質 17.2 g 食塩 6.5 g	1食分 - 1263 kcal 蛋白質 43.8 g 脂質 35.9 g 食塩 7.0 g	1食分 - 1332 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 42.4 g 食塩 5.4 g	1食分 - 1406 kcal 蛋白質 46.6 g 脂質 45.6 g 食塩 8.3 g	1食分 - 1309 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 28.9 g 食塩 6.6 g	1食分 - 1526 kcal 蛋白質 48.4 g 脂質 60.7 g 食塩 6.6 g

<献立表>



会場：シャローム横浜
献立種類：特食(通常／A)
年月日：2026年10月21日(水)～2026年10月31日(土)

	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ごはん 味噌汁 納豆 ぜんまいの煮付け	ごはん 味噌汁 しらすおろし 白滝とピーマンのたらこ炒め 漬物	ごはん 味噌汁 一口昆布巻 さつま芋の煮物 漬物	食パン ジャーマンポテト 果物 飲物	ごはん 味噌汁 きんぴらごぼう オクラのなめ茸和え 漬物	ごはん 味噌汁 厚揚げの土佐煮 鰯の梅煮 漬物	食パン 白菜のクリーム煮 果物 飲物	ごはん 味噌汁 源平煮 いんげんの土佐和え 漬物	ごはん 味噌汁 納豆 小松菜の煮浸し 茄子田舎煮 漬物	ごはん 味噌汁 温泉卵 茄子田舎煮 漬物	食パン コーンポタージュ プレーンオムレツ 果物
昼食	ごはん コンソメスープ☆ 魚のムニエル ブロッコリーのあんかけ 南瓜サラダ	ごはん 中華スープ☆ 八宝菜☆ えびしゅまい オレンジムース	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼 車麩の煮物 もやしと人参の辛子和え	ごはん 味噌汁 かにと豆腐のふんわり天 かぶの煮物 キャベツとカブのナムル	栗ごはん 味噌汁 焼魚 ひじきの煮物 青梗菜のゆかり和え	ごはん 清汁 鯖の味噌煮☆ がんもの煮物 豆苗ともやしの中華和え	ごはん コンソメスープ☆ 鶏肉の香草焼 チリコンカン ピーチゼリー	ごはん ビーフカレー ソースとブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 アジフライ 白滝の有馬煮 胡瓜の酢の物	ごはん コンソメスープ☆ 鶏肉のハーブマスタード焼 蓮根とカブのハーブ炒め ほうれん草のくるみ和え	ごはん ワカメスープ 牛肉のチンジャオ炒め コーンしゅうまい 柚子ゼリー
夕食	親子丼 味噌汁 細切り昆布の炒め物 胡瓜のスタミナ漬け	ごはん 味噌汁 ほっけの幽庵焼 うの花炒り 青梗菜の辛子和え	ごはん けんちん汁☆ カレーの梅煮 大根のみそ田楽 ほうれん草のお浸し	ごはん 清汁 すき焼き煮 里芋の柚子風味 果物	ごはん 清汁 鶏肉の照り焼 れんこんの炒め物 スパゲティサラダ	ごはん たぬき汁 厚焼卵 なすと桜えびの炒め物 鶏サミと小松菜の胡麻和え	ごはん 味噌汁 焼魚 いこみこうや いんげんの白和え	ごはん 味噌汁 煮魚☆ 南瓜の含煮☆ キャベツの塩昆布和え	ごはん 清汁 吉野煮 竹輪の磯炒め 青梗菜の土佐和え	ごはん 味噌汁 揚げ出し豆腐☆ 人参しりしり もずく酢	ごはん 味噌汁 鮭の利休焼 ワトイなりの煮物 小松菜の胡麻和え
	1287kcal 1292kcal 蛋白質 51.8g 脂質 27.8g 食塩 6.9g	1264kcal 1142kcal 蛋白質 42.9g 脂質 21.7g 食塩 8.8g	1264kcal 1189kcal 蛋白質 37.5g 脂質 24.0g 食塩 6.4g	1264kcal 1480kcal 蛋白質 33.6g 脂質 51.6g 食塩 6.4g	1264kcal 1139kcal 蛋白質 36.6g 脂質 22.9g 食塩 6.5g	1264kcal 1375kcal 蛋白質 51.2g 脂質 41.2g 食塩 7.6g	1264kcal 1482kcal 蛋白質 53.1g 脂質 40.3g 食塩 5.6g	1264kcal 1254kcal 蛋白質 43.4g 脂質 31.9g 食塩 6.7g	1264kcal 1239kcal 蛋白質 46.5g 脂質 25.3g 食塩 6.5g	1264kcal 1290kcal 蛋白質 41.8g 脂質 31.6g 食塩 7.0g	1264kcal 1655kcal 蛋白質 55.8g 脂質 57.3g 食塩 8.1g